

## 2) オープンカレッジ

### 「女性起業家に学ぶ ―自己表現と自分おこしー」

平成 18 年 10 月 15 日 (日) 大学祭

松本大学 5 号館 512 講義室 13:30~16:30

司 会：松本大学地域総合研究センター研究員 今井 朗子 氏

講 師：(有)フィルターインク代表 犬飼 香織 氏

#### はじめに

今井／みなさん、こんにちは。本日はお忙しい中、松本大学オープン・カレッジにお越しいただき、誠にありがとうございます。私は、本日司会を担当します、松本大学総合研究センター研究員の今井朗子と申します。

今日は本当にすばらしい秋晴れのさわやかな日に恵まれました。この大学を囲っております木々も中庭の木も、だんだん紅葉を深くしつつあります。緑の葉っぱの間に黄色が入り、それから真っ赤に染まった木もあります。紅葉の真っ盛りよりも、むしろさわやかな紅葉の景色、すがすがしい景色に見えています。こんな日に、この講演をお聞きすることをお大変うれしく思っています。



それでは、ただ今からオープン・カレッジを開催します。はじめに、松本大学地域総合研究センター・センター長、松本大学学長の中野和朗からご挨拶を申し上げます。

中野／こんにちは。松本大学へ、ようこそおいで下さいました。心から歓迎を申し上げます。

松本大学は、誰言うともなく「幸せづくり大学」ということで定着してきました。地域に貢献することをモットーとしてやっています。幸せな地域社会をつくることに貢献しましょうということですが、松本大学地域総合研究センターというのは、まさにそういう志を実行する松本大学の窓口ということになっています。その地域総合研究センターに、特任研究員が4名いらっしゃいます。今日はそのうちの3名の方がいらしています。そのお一人が今日のオープン・カレッジをコーディネートして下さった今井朗子先生です。それから、後ろに元本学教授であった岩原正典先生がいらっしゃいます。それからもう一人、カメラを構えている、この3月に定年退職された、総合研究センターの客員研究員の一人、建石繁明先生です。もう一人、玉井袈裟男先生は今日はお見えになっていません。

そういうことで、地域での幸せづくりの貢献の窓口ということで、ふさわしい研究員が一生懸命がんばってくださっています。今日のオープン・カレッジは、今井先生がお骨折りくださって実現しました。先生どうもありがとうございました。お忙しいところお越しく下さいました犬飼先生、どうもありがとうございました。よろしくお願いします。

いつものオープン・カレッジとちがって、すごく華やかな感じの雰囲気、私は大好きです。今日は最後までゆっくり聞かせていただこうと思っています。今日はごゆっくりお楽しみください。どうもありがとうございました。

今井／では、ただ今から「女性起業家に学ぶ 自己表現と自分おこし」を始めることにいたします。

まず講師の(有)フィルターインク代表の犬飼香織先生をご紹介します。犬飼香織先生は、松本のご出身でいらっしゃいます。お聞きするところに寄りますと、犬飼先生からお聞きしたわけでもありませんし、ご両親からお聞きしたわけでもありません。ある方から聞きましたものですが、ご両親は香織先生がかわいくて、かわいくて、目の中に入れても痛くない、蝶よ、花よと、お育てになりました。つまり昔で申しますと、箱入り娘ということでございまして、箱の中に入れてどこにも出たくないというような、ご両親でございましたが、このご両親の意思に反してといいますか、高校を卒業されてから、さっさと県外の大学に進まれてご自身の決めた道をお歩きになったわけです。

そして今、フィルターインクの代表ですが、その経過については、お手元のチラシをご参考にしてください。ご経歴は資料にもありますが、犬飼先生ご自身から、ご経歴を含みながら自分おこしについてのお話を伺うことになっていますので、ご紹介はこの程度でとどめたいと思います。

では、犬飼先生、お願いします。犬飼香織先生です。よろしくお願い致します。

## 第1部 女性の起業について

### 「今の私にできること ー私の道は私が創る 私のペースで そして 私らしく」

みなさま、こんにちは。私は(有)フィルターインクの代表をしております、ただ今ご紹介に預かりました犬飼香織です。本日はよろしくお願い致します。

本日は、お手元に資料を作っています、二つの構成でお話をさせていただきたいと思います。最初のお話は、自分おこしということで、私のドキュメントという大変ですが、今までの経過を皆さまにお話しできたらと思います。もう一つは色彩心理ということで、皆様に入口でチラシを配布しましたが、その中のカラーコピーのチラシについて後ほど、商品の説明をいたします。もう一つモノクロのチラシは、皆さんに色を選んでいただき、皆さんの心理状態がどういう心理状態かを、実際に実験をしながら楽しんでいただこうと思っています。色の不思議を少しだけでも、皆様にご体験していただけたらと、メニューを考えてきました。

最初の話ですが、実際に「自分おこし」というテーマで、皆さんに何をお話するのが一番いいのか考えました。私自身が、色々な方のお話とか、今までの経過とか、ここまでのサクセスストーリーを聞くのはとても好きです。堅い話より、私はこうでこうだったという話を聞くのがとても楽しかったのです。今日は皆さんに楽しんでいただけるかどうか不安ですが、私が今日ここまで、大学卒業からどんな考え方で、どのように進んできたか、失敗談を含めながらお話しします。その中で、自分が今、私の話の中で、どのあたりか、自分だったらどうかな？というのを、私の立場に投影して、イメージしていただければ、楽しんでお話を聞いていただけることができるのではと思っています。こういった内容ですので、是非リラックスして、普通にお茶飲み話のように、聞いていただけたらと思います。私は堅い話をするつもりはございません。リラックスして皆さんに聞いていただけたらと思います。

まず、皆さんに質問をさせてください。

皆さんの中で、今現在、会社を経営されていたり、会社に勤めていたりする方は、いらっしゃいますか？ 挙手をお願いします。真ん中の通りが比較的多いですね。ありがとうございました。

今日は、実際に今私が働いているということもあって、仕事の話が入ってしまいます。たとえば、今、働いていなくても、「これから自分の趣味を生かしたいとか、こんなことをやってみたい」とか、そういうイメージでかまわないので、「何か始めてみたい、習い事に通いたい、今やっている

趣味をちょっとビジネスに生かしたいとか、作ったけれど売れるかな」とか、そういうイメージをされている方は、いらっしゃいますか？ いらっしゃいますね。

いろんなこと、仕事に関わらず、イメージするということはすごく大事だと、私は感じております。ご自身なりのイメージをすることによって、実際自分の目標に近づくことができるんじゃないか、と思っています。これから生活していく上で、何か世の中のためになることがないかと、常にイメージをすることが目標に到達する近道だと思います。スポーツ選手でもイメージトレーニングをしますと思います。



#### こんな仕事をしています ー 4本の柱ー

まず、今の私の仕事をお話しします。フィルターインクでやっている仕事は、大きく分けて4つあります。現在、社員が6名、まだまだ小さな会社です。まず私は、音楽をずっとやっていて、レコード会社にいたので、それを引き継いで音楽の仕事をしています。音楽事業部です。CDだったりDVDだったり、世の中のレコード店、レンタルDVD、松本はTSUTAYAとかありますかね。そういう大きなDVD屋さんにおいてある商品ですが、そういう商品を企画、作成してお店に卸す仕事です。

たとえば手元にチラシがあると思いますが、このようなDVDですね。今日持ってきたサンプルは「きょうのわんこ」という、フジテレビで朝、毎日「めざましテレビ」を放送しています。その「めざましテレビ」の1コーナーで「きょうのわんこ」という、7時55分からのコーナーのDVDです。私がこれを手掛けるきっかけは苗字が「犬飼」だったからということで、フジテレビの方から「おまえ、犬なんだからやらないさい」と言われて、今日に至ります。毎日、1分くらいのショートストーリーが入っていて、西山喜久恵さんのすごくかわいいナレーションとともにドラマ仕立てになっています。ただ犬がかわいいというペットのDVDではなくて、人間と犬が共存する日常生活を追ってストーリー化したものです。これは昔から出ていて、今年は戌年なので、戌年記念版を出そうと、企画を出し今年の7月末に出たばかりです。テレビでも紹介されましたので、ご存知の方もいらっしゃると思います。

私の子どもが今月20日で2歳になります。ちょうど2歳というと、シールを貼ったりはがしたり、絵本を読むのが楽しい時期ですので、きょうのわんこのシール絵本も作ってしまえということで、シール絵本も商品企画しました。これは私が今、一緒に仕事をしている学研（学習研究社）さん、そちらで出版してもらいました。内容はこちらに全部まとめています。

こういったレコードとかDVDの事業部。CDはご紹介していませんが、あとでお聞かせしますが、チラシの一番上の「犬飼香織のカラーセラピー名曲アルバム」というとても恥ずかしい名前で、リリースしました。「犬飼って誰？」ということになるので、入れて欲しくないという話をしましたが、担当メーカーより、わかりやすいから入れましょうということになりました。このCDは選曲とライナー、解説をいたしました。

本業は、CDでいうとメインは洋楽です。洋楽ロックだったり、洋楽ポップスだったり、ジャズだったり、ボサノバだったりという音楽をやっております。

音楽事業部でいうと、長野県にはないですが「フランフラン」という、全国に70店舗程のインテリアショップがあり、そのショップでCD展開しています。そちらのCDコーナー、常に30枚程度おいていますが、そのCDは全部卸しています。ターゲットが女性ということで、インテリアショップでCDを買うのは女性が多いようです。インテリアショップでソファとかベッドとか、クッションカバーとか、バス用品とか、日常生活のものを見に行ったときに、CDを売っていれば

買いやすいのではないかということで、インテリアショップと、私が前の会社にいたときから、10年ほど手掛けて、現在は定着しています。選曲も私やスタッフがやっています。20～40代すぎくらいまでの女性を買われることが多いCDのリリースです。

私の出産を機に、ベビー事業部を開設しました。一番アンテナが立っている時期なので、お子さんに何がいいか。ママには何がいいか。いろんな体験を踏まえながら、なかなかお店では売っていないものを、セレクトしてインターネットで販売しています。象さんのステッカーが皆さんの所に行っていると思いますが、「イキナスマイル」という、お店名も「粋な」という意味ですが、それと「スマイル」笑顔が大事だということで「イキナスマイル」という造語を作りました。今、楽天に出す準備をしていますので、今月末からオープンされると思います。今は独自のアドレスで通販しています。ちょっと変わった哺乳瓶とか、なかなか売っていない商品をセレクトして売らせていただいています。

あとは学習研究社さんと共同でオリジナル商品を開発して、通販で売っています。「おはよう赤ちゃん」というその雑誌に関しては、巻頭ページを担当しています。いろんな企画を担当させていただいています。

この後お話しするカラーセラピー事業部では、ここに華やかな色のキューブが並んでいます。普段、色のない生活はないので、常に私たちは色を選ぶ行為をしていると思います。どういうふうに使ったら、気持ちが前向きになるのだろう。どういう風に使っていったら、もっと生活が楽しくなるのだろう、という話をこういう形でセミナーをしたり、子ども向けに赤ちゃんのママと赤ちゃんを組み合わせたり、風水も取り入れて、カラー風水でお話したり、いろんなセミナーをしています。今は執筆活動もしています。来年の秋、2冊ほど本が出る予定になっています。

1冊はビジネス活用書ということで、ビジネスマン、ビジネスウーマンに向けてのビジネス書を書いています。いろんな企業さんの若い方、注目されている会社の社長さんに私が直接インタビューして、どういう風に色に関してこだわりがあるのか。私生活にもインタビューして、どういう色が好きで生活されているのか、お話を聞いてきたものをまとめております。実際に、商談に行くときには、こういうネクタイがいいとか、ちょっと苦手な方と話すときにはこういう服がいいとか、姑、お嫁さんでなかなか会話が難しければ、こういう服を着ると会話がスムーズにしやすい、などの話をまとめています。

あとは小学生向けに企画をしています。小学生が楽しんで、クラスの友達と読めるようなカラーの雑誌を作っています。まだまだ執筆段階なので、たぶん、来年の秋から冬になると思います。また、お店に出ると思います。ありましたら「あのときの、犬飼香織の本だ」と、見ていただけたらと思います。

最後にもう一つの柱として、受発注事業です。CM制作とか、イベント制作などを請負でしています。自分の所でできることなので、CDの受注もしています。

今はこの4本柱で、会社が進んでいます。この会社というのは平成15年からスタートしました。大学卒業後から今日に至るまで、私自身の心の変化もありましたし、私を取り巻く環境の変化もございました。そういうことに触れながら、皆さんに順を追ってお話しできたらと思います。

## 学生時代 ―父に騙されて―

ここでいきなり、私の20代の話に移ります。十数年前ですね、まだ肌の張りがもうちょっとあった頃です。大学時代ですね。私は高校まで長野県の松本にいました。父と母と妹と、今も健在なおばあちゃん、ひいおばあちゃんになっていますが、そのおばあちゃんと松本に住んでおりました。大学は千葉大学の画像応用工学科という学部を出ました。この学部は、クラスで女性が私一人なんです。これは入学式で分かった現実でした。一人いるかなと思ったら、女っぽい男性の学生で、私

一人でした。女性には人気のない学部だと入ってわかりました。なぜ女性に人気のない学部に入ったのかというと、父が松本で印刷会社を経営していて、その影響です。

印刷についての研究をしている大学のある唯一の国立大学学科は、千葉大学の画像応用工学科でした。

当時、北大路欣也のファンであった私に、父が「北大路欣也に似た学生が多い大学だ」と進めた大学でもありました。

今思い起こせば、父にだまされて入学しましたが、大学3年生までは必死で勉強しました。なぜかということ、とにかく授業が難しかったです。ついていくのがやっとでした。今思えば、もちろん女性一人なので、「男性に負けるものか」という意識が人一倍強くなってしまいました。勝ち負けの意識が私の心の中に当時すごくありました。ちょっとわからないところがあれば、すぐに教授のところに質問をしに行く、遅れを取ってはいけなと、授業が終わると教授の所に行っていました。教授も「熱心な子だ」と、また女性一人なので、「犬飼は熱心だな」と。変な話ですが、ドイツ語の宿題を別の教授に解いてもらったこともありました。

あとは、こちらの松本大学でやられているかわかりませんが、授業の時、代弁をすることがはやっていて、男子は先生にはわかりませんでした。私は、代弁ができませんでした。それはさすがに頼めませんでした。なんやかんやで、楽しみながら4年間勉強して、無事何とか大学を卒業しました。

## 初めての就職 ―父に反発して―

卒業後は、父には「東京のフィルムメーカーに就職してほしい」という希望がありました。フィルムメーカーで、受付の女の子を捜していると。きれいな制服を着て、座っているだけでいいから、是非行かないかと進められました。大学でたくさん勉強してきて座っているだけでは、私としては、「ちょっとなあ？」という感じでした。父が私の就職面接日まで設定していましたが、私は行きませんでした。父に対する初めての反発が、私自身に起きました。

私の就職時期は、かなりのバブル絶頂期でした。オープンな青田買いといわれて、大学3年生頃から、いろんな企業が大学にきて、企業の名前が大学に貼られていて、学生は行ってみたいという企業の指定の時間帯に大学の講義室に行くと、いろんなメーカーさんが来て「うちの会社はこうで・・・是非どうぞ」という話がありました。そういう時代でした。

私は、3歳からバイオリンを習いクラシックの勉強をしていましたので、音楽というものを何か仕事に結びつけたいという思いが、心のどこかにありました。高校3年の時にも、大学に入るときにも悩みました。父の意向で、理系大学に行ってしまう心残りがありません。クラシックも、高校卒業のときにはやめてしまったので、音楽大学はムリだったのですが、何か音楽に携わってみたい、何か音楽で皆さんの役に立ちたいという気持ちが強く、音楽業界、レコード会社も含め、マスコミ業界を10社くらい回りました。当時、面接試験が5回から6回あります。青田買いの場合はそのくらいの回数行きます。3回目くらいまでにどんどん振り落とされていきますが、3回目くらいにお昼にお寿司が出てきます。実際、面接用にスーツを買いましたが、30回から40回くらい、着回しました。元が取れたかなというくらいスーツがぼろぼろになりました。

当時私が入った会社は、ワーナーミュージックジャパンで、当時900人くらい受けて、10人くらいが合格の難関な就職試験でした。仕事内容は希望通りの職種に就けて、映像の編集、プロモーションクリップの編集、コピーなど、最初なのでコピーから始まりますが、そんな仕事をしていました。22歳ですね。洋楽のロックが好きだったので、趣味と仕事が相まってとても楽しんで、夜遅くまで仕事をしていました。

レコード業界とかマスコミ業界は、皆さんイメージしている通りだと思います。仕事が特殊な仕

事です。朝遅くて夜中まで。会社の寝泊まりもあります。テレビドラマにある丸の内のOLとか、新宿のOLとかきれいな感じで、寿退職して、仕事を辞めて結婚するというのは、その会社にはありませんでした。女性はほぼみんな独身で30代後半40代の方もいらっしゃいました。

入社して1年くらいして、ふと自分の将来をイメージしていました。(ちょうど23歳くらいですか) その頃は25歳が女性の一つの節目で、25歳くらいまでに一回は結婚してみたいと思う時期が来ると思います。そしてまた、30前に焦るのですが。その頃は25歳で結婚して、白いウェディングドレスを着て、会社を辞めて主婦になって、という夢もありました。でもどこかに何か自分でやりたい、自分と一緒に働いてくれる人を見つけて、一緒に何か仕事をしたいという思いが強かったのです。

小さい頃からうちの両親は毎日共働きで、母も父も夜遅くまで働いていました。冬休みなどは、お小遣いをあげるからと、父と母の会社に連れて行かれ、くさい下駄箱の掃除とか、窓拭きとか、しょっちゅう会社に行っていました。そういうことで働いている両親の姿を見ていることもあり、自分で何かやってみたいという気持ちがあったかもしれません。

### 父の会社へ転職 ―東京営業所の開設―

ワーナーミュージックで2年くらい働いた頃だったと思います、東京にプラルトの営業所を起して欲しいという依頼が、父からありました。当時24歳でした。東京営業所を開設してほしいと言っても、言うのは簡単ですが、どこでやるのか。父に聞くと、「会社もお金がないので自分のマンションでやりなさい」とか、「取引先もないから、自分で探しなさい」という状態で、ただ東京に窓口がほしい、という相談を受けました。そのときに大学で男性の中で培った、「負けるもんか!」の意識が働きました。

父のリクエストを受けて、東京営業所を開設することにしましたが、最初はとても大変でした。1枚のFAX用紙から作らなければなりません。松本のを借りることもできませんので、もっと違ったセンスの良いものを作りたいと思って、ゼロから全部作りました。取引先ももちろん、自分で開拓しました。印刷の仕事を大学で勉強していましたが、営業で生きることは大学で習っていませんでした。営業先も自分で開拓しなければなりません。なぜか売り上げ目標はすでに設定されていました。「だまされた」大学に次いで2回目ですね。

最初は一人で始めて、自分のマンションで始めました。1年目で2人従業員を入れて、青山に小さいマンションを借りました。この頃の言葉は「無我夢中」というのが、一番良いイメージです。つべこべいろいろ考える時間もないまま、結果をいち早く出さなければというのが自分の中にあって、常に追われていました。

自分の体調管理もできていなかったし、仕事になることなら、何時でも、どこでも、飲みに行こうと言われれば飲みに行ったし、これが仕事につながるのであればこの時間は損ではないという考え方をしていたので、どこにでも行きました。この頃、毎日自分に言い聞かせていた言葉は、常にこの頃は「がんばれ、負けてはいけない」と心の中で繰り返していました。顔にしわを寄せながら、ずっと思っていたと思います。

その頃、プライベートな話ですが、大学時代からおつきあいしていた人がいました。こういう生活をしていましたので、朝シャワーを浴びて、土日仕事をして帰らず、土日会う時間がありませんでしたので、「仕事と俺とどちらが大事なのか」と、よく20代の男の子の言葉を言われました。「えっ、仕事に決まっているでしょ」というのが、私の言葉でした。その言葉を最後にいなくなりました。次の日から連絡が取れない状態でした。その時は、無我夢中の状態で仕事をしないといけなかったのが、当時「この人は私を理解できないんだわ、気がついて良かった。この人はレベルが低いんだわ」と自分の都合が良いように解釈するしかありませんでした。悲しんでいても。

このときはもちろん辛かったのですが「自分が気付いてよかった。そういう運命ではなかった。私を理解できない人なんだ」と、すべて自分に良いように片付けていました。

今でも、この当時からずっと一緒に仕事をしているフィルターの社員がいますが、「あのころは怖かった」と今でもいわれます。もちろん若かったので、怖いもの知らずで社員に対してはきつかったのだと思います。定時に帰ろうとすると、「もう帰るの？」と言っていました。仕事漬けの生活をしていましたので。

## 27歳の転機 ―原田病―

その後、社員も10人増えて、売り上げも安定してきて、外苑前に引っ越しすることになりました。引っ越すということを決めた頃から、目が見えなくなりました。当時27歳。

車の運転をしていて、高速を降りそこなったり、道路を曲がり損ねたりとか。自分の中では寝不足なんだと片付けていましたが、お客様の名刺の名前が見えない。電話番号も見えない、請求書も書けなくなりました。「おかしい」とそこで初めてわかって、次の日朝起きるともう全然見えませんでした。水の波紋のようにすべてが彎曲に見えてしまう。色はわかるのですが、全部ゆがんで見えていました。寝間着にガウンを掛けた状態で、タクシーを拾いました。でも、タクシーを拾ったつもりが、宅急便の車だったのです。赤帽という。今でも笑われますが。

いろいろ病院を転々としまして、結局、日赤医療センターに入院しました。「原田病」という病気でした。自分で自分の良い細胞を殺してしまうという、ストレスから来るものだと当時言われていて、治療薬がありませんでした。よくあるのは40代の男性のサラリーマンに多い病気で、女性はあまりかかる人がいません。おかしいのでいろいろ試させてほしいと、先生もデータを取りたかったのか、いろんな検査をしました。基本的に色素細胞を全部、病原菌と間違えて自分の細胞がやっつけてしまう。それで目が見えなくなる。あとは髪の毛が抜けるとか、髪の毛が薄くなるとか、頭がおかしくなったり、イライラしたり、つらい病気なのです。入院中、体は元気ですが目が見えないので思うように動けない自分が本当に悔しい状態が続きました。入院と言われたときは支離滅裂状態になってしまいました。まず考えたのが「どうしよう」、会社もそのままになっているし、社員も残したまま。遅れをとってしまうという焦りが自分の中にすごくありました。

入院中は目が悪いのに、毎日目を腫らして泣いていました。涙が止まらなくて、悔しくて、毎日泣いていました。妹が請求書を持ってきました。妹が当時、手伝っていました。持ってきてくれた請求書の枠の罫線が見えないので、持ってきてもらっても、それがショックで、涙で請求書がよれよれになったことも覚えています。さらに私の父が、お見舞いに来てくれたのは良いのですが、ニコニコしながら一言「自分の体調管理もできないのは経営者としてだめだな」と言いました。本人は覚えていないと思いますが、私は覚えています。死ぬまで忘れません。そのくらい、その時は悔しかったです。一生懸命がんばったのに、こういうことになって。いろいろ私も世間知らずでやってしまったこともあるし、確かに父の言うとおりに、今思えば自分の体調管理もできなくて、がんばったけど自分が倒れれば、会社もだめになります。意味がないのもわかります。当時は、まだそこまで頭が回りませんでした。やればやっただけ成果がでるという状態でやっていました。

体は元気なのに目が見えないということで、涙も枯れて入院後2週間たって、病院の窓からなんとなく空を見るようになっていました。その時、私は仕事がすべてだと思ったのに、仕事は私を助けてくれない、というのを痛切に感じました。私は焦っていたが、誰に負けまいとして焦っていたんだろうと、考えるようになりました。その後病院でいろいろ考えました。動けないので、頭を使うしかない。「もっと楽しんで仕事をしたらどうか？」私は私のやり方で、女性なので、あわてず回り道をして、ゴールに向かっていけばいいや。大学時代負けまいとしていたが、結果、自分の設定したゴールに向かっていけば、それで大丈夫というのが、この当時、自分への励ましの言

葉になりました。

やはり神様が休めといったのか、考えろといったのかわかりませんが、入院していたときに、本当にいろいろなことを考えました。仕事は自分を助けてくれない。もっと楽しんで仕事をしたらどうか。回り道をして、ゴールに向かっていれば大丈夫ということ、自分の戒めにしました。

## 仕事への復帰 ―仕事は楽しくやろう―

約3週間ちょっと入院しまして、視力を回復し、仕事に復帰しました。それからというもの、「がんばれ私は負けてはいけない」と言うことではなく、「回り道しても、自分の設定したゴールに向かっていれば大丈夫。楽しんでやろうよ。」そういうことを考えるようになって、少しだけ心にゆとりを感じるようになりました。

いろんな物事を考える癖がついて、この頃から企画を色々するようになりました。目の前にある仕事をこなすだけでなく、いろんなことを考えていこうと、入院して、自分で感じたことです。

その頃ちょうど、大きなインテリアショップがお台場に出店しました。妹とフジテレビでの打ち合わせの帰りに、ご飯を食べて帰ろうということになりました。車にはたまたまカレンダーとか積んでいました。お台場のビルに車を止めて、ご飯を食べようと思ったら、すごく大きなインテリアショップができていました。そのままその日に飛び込みの営業活動をしました。

通常東京のお店で飛び込みの営業をしましても、ほとんど断られます。「アポイントは？」と言われます。ある店では3回くらい怒られたことがあります。

この時は、たまたま店長さんと話ができて、その方が長野県の人でした。同郷だということで「これはうちと取引をしようということですよ」と話が盛り上がり、結局、今日まで10年間も取引させていただいています。その方は、すっかり偉くなっています。

偶然ですが、そう思って瞬間的に行動したことが今でも続いています。そのお店ではCDを壁面に30枚くらい貼ってありますが、その選曲、各店からのオーダーが来るので、商品を納品しています。スタートしたのがこの時期です。

レコード会社に入り、父の印刷会社を始めて、目を悪くして、音楽を始めたのは入院した後です。父に相談して「受注だからCDやっていいね」と言ったら、「音楽はわからないから任せた」と言ってくれたので、ラッキーと思いました。

それで当時は、グラフィックデザイナーが5人、営業スタッフが5人、レコード担当が4人、経理1名という会社で結構人数がいました。

## 父からの独立 ―起業家としての歩み―

この頃は印刷会社の売り上げも安定していて、10名の従業員を維持できるほど売り上げも向上していました。ただ、平成15年ちょうど32歳くらいの頃、平成15年の1月くらいですか、印刷の売り上げが低迷してきた時期がありました。プラルトの本社でも東京営業所でも、社員を削減しようということになりました。人件費を減らさないと会社に負担がかかりすぎるという話があり、東京営業所のスタッフを削減することになりました。仕事内容も印刷に絞ってくれと。音楽も良いけれど、私のやりたいのは印刷だという父の仕事に対する考え方もあり、何回か相談をした上で、父から離れ、一人で会社を始めることになったのです。それが、平成15年です。

このときは大学卒業後の就職以来、2回目の大きな私の父に対するわがままでした。かなり止められましたが、反発しました。もちろん私に対して、愛情を持って言ってくれているとは思いましたが、父の下にいただけでは、大きくなれない。自分から買って苦労をしないといけないと感じていました。



この頃、結婚しました。32歳ですね。平成15年4月に、今のフィルターインクの会社を設立しました。一口に設立というのは、言葉で言うのは簡単ですね。実際は本当に大変でした。なぜかという会社というのは、私一人ではなく、社員がいます。それに資金を調達しないといけません。「自分でできるから。娘の実力を見て」とすごい啖呵を切りました。その後、会社を設立するのに資金がいる、資本金があるとわかって、どうしよう。また、どうしようと言うところから始まり、まったくゼロです。貯金といっても、ほんの何十万レベルしかなくて、有限会社の設立にはぜんぜん足りませんでした。もちろん親にも甘えられないから、「どうしよう」という言葉に尽きました。

### 結婚と自立 ―僕は隣を一緒に歩くだけ―

この頃は「どうしよう」と夜も眠れない生活が続いていましたが、ちょうど結婚していたので、心の支えに唯一なってくれたのが、主人です。お金をくれたわけではありませんが、「大丈夫、大丈夫」と言ってくれました。何が大丈夫かわからないけれど、そう言ってくれました。私が一方的に、会社設立って有限会社って300万かかるの。今はゼロ円で会社起こせるけど、5年たったら申告しなくちゃならないの。すぐく面倒くさい云々と私がずっと話をしていると、「うんうん、そうだね。そうだね」とうなずいているだけでした。さらに何を言ってくれたかという、「僕は君を引率できません。けれど隣で一緒に歩いていくことはできるよ」と。この言葉を聞いて、私には今までどこかに依存心があったことを感じました。「引率できないけど、一緒に歩いてどうということ？」結婚した旦那さんに頼って、25歳で結婚したくなつて主婦になりたい時期があったくらいですから、そういう気持ちが女性として残っていました。でも一緒に隣で歩くだけと言われたとき、私の依存心が突き放されました。



今までどこかで、自分のルールが敷かれていてルールの上を歩いていたというイメージがありましたが、この時すべて壊れました。一緒に隣で歩くには、自分で前に進んでいかないとだめです。自分たちで前に進まなければならない。どういう風に自分のイメージを持っていったらいいだろうかと、想像がつきませんでした。

どういうふうに自分のイメージを持ったらいいのかと思ったとき、映像として思い浮かべたのは、自分の2本の足でしっかり大地を踏みしめて、強風が吹いても嵐が来ようと槍が降ろうと、一歩一歩ゆっくり歩いていけばいいというイメージを、映像で持ちました。イメージを持てたら、自分のマインドのイメージですが、それを何度も繰り返し、やっと行動に出ることができました。

### 第1歩は金策 ―イメージすることの大切さ―

お金を集めなければならないので、色々なところの色々な方に頭を下げて出資していただかなければならないのは、印刷の営業をするよりも余程ストレスです。最初に何を行動したかという、まず自分の持ち物でお金になりそうなものを、すべて質屋に持って行きました。少しでもお金になるものは、すべて質屋に持って行きました。ただ愛しているバイオリンだけは持って行けませんでした。他の物はすべて売りました。結局何人かの人が協力してくださって、渋谷にマンションを借りることができ、4月に会社を建てることができました。質屋でお金に代えたといっても、自分の満足感がありますが、金額はたいしたことはありません。指輪を持って行って2万円。「うれしい」といっても、会社設立の300万円には全然足りなくて、いろいろ自分でイメージしながら、い

ろんな人に声を掛けながら、いろんな人に協力を仰ぎました。「お金を貸してくれ」というと返さないといけないので、「お金をください」と素直に、いろんな人に頭を下げに行きました。父親以外ですけれどね。

ようやく平成15年4月に会社を設立しました。当時1000万くらい協力金が集まりまして、ようやく会社を設立できました。給料も出せない状態でした。最初は自宅で一人で仕事をするのを考えましたが、プラルトにいたスタッフで、給料度外視で一緒に仕事をしたいといってくれた4人と私で、5人で仕事を始めました。

今から考えると、お金を私に協力してくださった東京の会社の方々やスタッフに対して、私が話す姿勢、エネルギーや熱意が響いたのではないかと思います。今、その時のしゃべり方とか顔をしてくれと言われてもできませんが、当時は無我夢中でやっていましたので、一生懸命説得して、わかっていただけで同じお客様に2時間3時間話をしていました。そういった熱意やエネルギーが響いたのかもしれない。

プラルトの東京営業所を建てたとき、FAX用紙1枚から作るのが大変だというお話をしましたが、今思い起こせば、フィルターインクの設立のときは、その上、資金の調達があったので、それ以上に大変でした。プラルトは本社があつての営業所なので、資金のことは何も考えずにできました。フィルターインクは資金調達という部分ですごく大変でした。

もちろん自分の会社なので売上げがないと、給料が払えないし、自分の給料も一銭も取れません。ただ自分が2本足でしっかり大地を踏みしめて、強風が吹いても、嵐が吹いても、槍が降っても、前に進んでいくしかないというイメージが、すべてを支えてくれたのだと思います。そういう映像のイメージが支えてくれたのだと思います。

会社というのは設立して1年目は、銀行はどこもお金を貸してくれません。2年目で黒字になっていると、急に営業の方が会社にいらっしゃいますが、1年目は銀行の通帳を作るのも冷たいのです。私は絶対金融機関の方とは結婚できないと思いました。1年目はどこもお金を貸してくれませんでした。何ヶ月かは、会社の銀行通帳とにらめっこしながら、私の給料は払えないということで、半年くらい給料なしで、質屋通いでなんとか食いつないでいました。

この頃毎日、頭の中でこんなイメージをしていました。会社の経営者とか、一家の主の方はイメージしやすいと思います。自分が何本かのロープを持っていて、ロープの後ろに、お父様ならカンカンが奥様と子どもの数だけついている。社員が50人の会社なら、50個缶がついている。社員の場合は、社員とその家族も大事ですから、社員とその家族の数だけ缶がついている。重い缶がついている。それをガラガラ引きずりながら前に進んでいかなければならないということです。たとえば学長さんなら、学校の先生と生徒さん全員の缶なので、相当たくさん缶になるとは思います。両手では持ちきれないくらいになるとは思います。私はそういうイメージを当時していました。

ただ、自分の会社だから、こういう現状だけれど、逃げることはできないので、だったらこの重い缶カラを持ったまま進もう。笑顔で進もうと、自分に言い聞かせました。実際にやってみると、そんなに重くないはず。そのように最初に思うだけで。それで繰り返し、楽しんで仕事をしよう。自分の会社だからやりたいことをしようと、プラス要因として、繰り返し言葉にしていました。スタッフとか主人には恵まれていると感じています。

## 出産 ―仕事の合間に・・・―

平成16年10月20日、出産予定日は10月13日だったのですが、全然陣痛が来なくて出産予定日まで会社に行っていました。社員は「どうすればいいの？ 陣痛が来たら、お湯を沸かせばいいの？」とか言っていました。「陣痛がきたら、この電話番号に電話して」と話しておきました。会議で、陣痛がきたらどう対応すればいいかということがテーマになったくらい、おかしい会社です。

出産予定が平成16年10月に決まってから、出産を機に主人が会社に戻ることを決めてくれました。戻るというのは、昔プラルトにおりまして、結婚後、あまりにも家も会社も一緒に、仕事がいけないということで、相談して辞めてもらいました。音楽業界の仕事を一時してもらい、そちらでやっていくつもりでしたが、出産を機に戻ると言ってくれました。本人の意向もありましたが、一番強かったのは、私の部下のスタッフが主人に返ってきてほしいという気持ちが強くて、皆さんからのリクエストに応じて、戻ってきたという状態でした。

皆さんに見守られる中、10月20日に女の子を出産しました。会社的には、設立して2年目に出産でしたので、大変な時期でした。設立して1年目は給料も取れないのが半年続き、2年目に子どもを出産して、イメージすると恐ろしくなります。やりくりすると、できるんですね。

出産翌日から、携帯がバンバンなるんですね。仕事があったので、東京で出産しました。あまりに電話が鳴るので、個室に移していただき、本当はいけないのですが、ばれないというのは変ですが、個室だと仕事をしていても大丈夫でしたので、ずっと個室で仕事をしていました。FAXがないので、売店のおばさんのところにFAXを毎朝持って行ったので、「あんたもよくやるよね」と笑われました。そんなことを入院中1週間毎日やっていました。

### 初めての赤ちゃん ―思い通りにならない存在―

これから出産してから今までの経過を話しますが、今日来られている方にも、お子さんがいる方はいると思います。私よりベテランのママさんがたくさんいらっしゃると思いますが、これから話すことはまだまだ親として2年目なので、未熟なお話だったり、未熟な考えもあると思いますが、「ふふふ」と笑えるところは、笑いながら聞いてください。

子どもを産むことは初めてでしたので、妊娠中よりも出産後がこんなに大変なのかということを想像していませんでした。初めてのママさんはみんなそうだと思います。実家に里帰りすればよかったと産んだあとに思いました。退院後の1ヵ月、私にとっては目が見えないときくらい、本当にイライラしていました。1ヶ月間、お宮参りまで外に出られません。ミルクをあげても、おむつを替えても、やることやっても泣くんです。仕事の場合はこういう風に仕込めばこう、という考え方が頭にあるので、「ミルクを仕込めば泣き止む」「オムツを替えれば泣き止む」とか、条件と結論が頭の中にあるのですが、赤ちゃんは思うとおり絶対いきません。芋虫みたいなんです。芋虫みたいでかわいくないという時期もあったくらいで、昼夜かまわず泣いていました。さらに昼夜構わず、携帯が鳴りっぱなしでした。子どもが泣いていると、携帯が鳴ってもとれません。お客様に迷惑がかかって。電話中もいきなり赤ちゃんが泣き出したりということがありましたが、すごい声ですから、何をしゃべっているのか全然聞こえません。気分転換に散歩に行きたくても、まだ1ヶ月だと出られません。この頃は自宅の携帯とメールでやりとりをしていましたが、打ち合わせが必要であれば、お客様に実際に自宅へ来てもらって現状をわかってもらい、打ち合わせをする生活が続いていました。

この頃は今までの生活スタイル、仕事と家庭と、という二つの生活スタイルが壊され「どうしよう」という焦る気持ちばかりが強くなりました。主人がいないとき、昼間、子どもと一緒に、「子どもも泣くけど、私も泣く」という状態でした。そんなに泣かないで、ママも泣きたいという状態でした。母は気を遣ってくれて2ヵ月くらいまでは頻繁に上京してくれましたので、その日だけ、主人と私がゆっくりと寝られるといううれしい日でした。

### 新米ママ奮闘記 ―生活リズムを作ろう―

2月には仕事に復帰しようと考えていたので、あらかじめ妊娠中には、保育園を見学してい

ました。東京の場合、保育園はたくさんありますが、どこもほぼ満員です。私立の利用料の高いところもキャンセル待ちです。本当に保育園の園長先生に何度も電話でお願いして、説得して、2月から入れることができました。預けたことがある方はわかると思いますが、預ける最初の頃は、何か自分が悪いことをしているみたいで、首も据わらないような、ふらふらしている子どもを預けるなんて、本当にかわいそうで、心が苦しくて、「自分勝手でごめんね」という感じでした。簡単に言うと、切羽詰った状態で預けました。

そのときにも自分の頭の中にあったのは、この子には私の働いている姿を見せていこう。短い時間でも、30分でも、40分でも、内容の濃いコミュニケーションを子どもと取ろうと心に決めました。私は私で、子どもとコミュニケーションをとるスタイルを早く作らなければ、自分の中でリズムが一定しないということを、自分に言い聞かせました。このとき考えた「生活リズム」は現在も続いています。

ご参考になるかわかりませんが、こんな生活です。朝は10時に家を出て、10時半から保育園に子供を預けます。6時まで仕事をして、6時半に保育園にお迎えに行っています。6時半に迎えに行った帰りに、食材が無いときにはスーパーに寄ります。7時半からご飯をあげて、お風呂に入れます。子どもも10時半に寝かしつけて、ちょうどその頃に主人が帰りご飯を食べます。そして12時くらいから自分の自宅の仕事を始めるというスケジュールです。

これはまだ良いほうです。主人が10時半に帰ってくることもなく、12時になると、また12時からご飯を作らないといけません。そういうときには「ごめん、自分で作って」と言うときもあります。子どもが10時半に寝てくれるかという、寝てしまって2時くらいに起きる。夜中に起きるということが始まりますと、仕事をやめて子どもとちょっと遊ぶと寝てくれます。そうすると、そういうリズムが崩れる場合もあります。

1週間のリズムは、月曜日から水曜日までは私がお迎えに行き、木曜日は朝から私が塾に連れて行っています。麻布十番の塾です。塾帰りに子どもとお昼を食べて、2時から保育園に預けます。木曜日だけは2時から子どもを預けると、私の仕事ができるのは、2時から6時になります。もうちょっと仕事がしたいので、保育園のお迎えを木曜日だけは主人に代わってもらっています。木曜日は仕事が片付くまで、12時、1時、2時まで会社に行っています。そして金曜日は会社には一切行っていません。金曜日は子どもの日にしています。午前中から塾に行き、午後幼児塾に行き、お母さんと一緒に遊ぶ幼児塾です。子どもの発達の状況や、コミュニケーションをどうやってとっていくのか私も勉強しています。そのあと3時くらいに塾が終わるので、公園で遊んだり、お買い物をしたり、夜まで金曜日は遊んでいます。もちろん土日仕事のないときは子どもと遊んでいます。このような生活をしています。

### 子どもに学ぶこと ―イメージ通りに行かなくても―

出産してから感じるのは、時間の大切さです。皆さんご出産されて経験もあると思います。これから出産される方もいらっしゃると思いますが、時間が大切だなと、このときに感じました。もちろん今でも感じますが。一日が36時間だったらと、ありもしないことを出産後はイメージしています。時間があたらこういうふうにするのと、できないことを空想したりします。今は限られた時間の中で、いかに効率よく、時間配分が自分の中でできるかというのを考えるようになりました。

出産して小さいお子さんがいると、イメージ通り行かないのは、子どもは言ったとおりにやってくれません。ですからイメージ通りの時間の使い方はできません。子どもは待ってくれません。早く寝かせて仕事をしたくても、12時や2時くらいに起きてきて「ママ、もっと本を読んで」といったときには、付き合わないといけません。風邪も引きます。大事な打ち合わせが入っている朝

に、高熱を出せば、打ち合わせはキャンセルになります。それでだめになった仕事はいっぱいあります。「子どもが風邪を引いて行かれませんか」という打ち合わせがだめになるような会社と取引しなくてよかったと思います。そういう担当がいる会社とは長い付き合いは、なかなかできません。相手のことも、私のこともわかった上で、一緒にパートナーシップを組んで仕事をやっていくので、まあ良かったかな、と自分の中で考えています。

いろいろ話すと「そんなに出産って大変なの?」「そんなに子どもって大変なの?」と、仕事をしながら子どもを生みたくななくなると感じてしまう女性の方もいらっしゃると思いますが、「違います」と言いたいと思います。子どもに学ぶことって、計り知れなく大きいと感じています。東京では、やはり皆さん働くんです。私が出産したときも、30代後半から45くらいまで、45で初産の方もいらっしゃいました。20代で出産する人っていないです。20代で出産する人は若いんです。21、22はいますが、25～30の間はあまりいないです。東京の場合。皆さん仕事をやっている、女性でも出産のことまで考えられなくなっています。20代前半か、30代、40に入る方もいらっしゃいます。

子どもに学ぶことはたくさんあるので、これからお子さんが生まれる方とか、お孫さんに接する方とか、思い出していただけたらと思います。振り回させるお子さんに、自分にそれを許す忍耐が培われます。ただこちらから与えるだけの、一方的な見返りを求めない愛情というのを子どもに対して与えていかなければなりません。子どもは放っておいたら死んでしまいます、赤ちゃんですから。子どもに「この得があるからかわいがる」という考え方ではありません。親の愛、おじいちゃんおばあちゃんの愛とか、見返りを求めない愛情でなければなりません。振り回される自分、それを許す忍耐を学ばなければなりません。自分の親に、子どもを産んでから初めて、「私を育ててくれてありがとう」という心からの感謝の気持ちが持てます。自分が実際に出産して、子どもを育てる過程で、身にしみて感じました。私が生まれてここまでくるのは、本当に大変だったんだということを実感して感じました。どれもすばらしいと感じています。子どもを産んで辛いこと悲しいこともあります、家庭に笑顔が増えたことや、笑い声が増えたこと、そういうことに心から感謝しています。

## 育児と仕事 ―生活スタイルに慣れること―

もちろんこれからお子さんを産もうという方には、是非お子さんを生んでいただきたいと心から願っています。「出産したら仕事を辞めなくちゃ」という女性が多いのですが、そういう女性が多いから講義をしてくださいと頼まれたこともあります、仕事をしながら育児をされている人も最近が増えていきます。皆さんやりくり上手でやっています。生活スタイルを作ると話していますが、自分の生活スタイルを作る。時間的なもの、イメージを作る。あとは周りの協力者。この二つが育児と仕事を両立するテーマだと感じています。育児の仕事を両立は、子どもができると、今まで自分に普通にあった時間が、子どもに割かれてしまうということです。トータルの時間は変わらず、育児時間が増えます。限られた時間の中で、ご自身のスタイルを作っていけないといけません。

どうもがいても時間は足りません。自分で言い聞かせた言葉があっても、今でも使う言葉があります。「慣れること。」慣れることしかありません。今の状況に。慣れれば簡単になります。今でもそうですが、イライラすると、「育児の生活スタイルに慣れてないだけなんだ」と思っています。どうもがいても、どう考えても、どうにもならない。時間がないときは、自分でその時間の使い方に慣れることです。時間が足りなかったり、やりたいことができない自分にイライラむかむかしたときに、自分に言い聞かせるのは「今の生活スタイルにまだまだ私は慣れていないんだわ」そう考えると気持ちが楽になります。これからご出産を経験される方は、ぜひ、頭の片隅に入れておいてください。娘さんがご出産されるときには、お母様は、娘さんに「慣れることよ」ということを、ぜ

ひ言ってあげてください。

### もう一つの大事なテーマ ―協力者―

もう一つ周りの協力者というところは、とても大事なテーマです。ご主人でもおばあさまでも、手のかかる子どもの世話というのは、協力していただける方の手が一人でも多いほうが良いです。現実には皆さんそうおっしゃいますが、私の場合は、東京で主人と私の3人暮らしです。おばあちゃんは松本にいますので、しょっちゅうは来られません。主人と私の3人暮らしの中で、今主人の協力の比重が高いです。主人の考え方は「一緒に進む」ですから、言葉通り、よく言うと、おむつも替えてくれますし、夕飯も作るし、お風呂はもちろん、洗濯物は私より綺麗にたたむし、寝かしつけも私より早く寝かしてくれます。私が出張の時には、塾のお母さん方に混じり、塾と一緒に連れて行ってくれます。私は現場を見たことはありませんが、塾のお母さんが5人位並んでいる中で、一人入ってやっています。本当によくやってくれています。幸せを感じています。

母として仕事をしていくのは、お子さんの年齢にもよりますが、小さいうちは周囲の協力は必要不可欠です。これから出産される方は、出産したら仕事を辞めるのではなく、生活スタイルを作るとか、周りの協力者を作れることをポイントに、やりたいことや育児との両立を考えることをお勧めします。もちろん、お孫さんができたときには、お嫁さんが「何か始めたい」とおっしゃったら、皆さんで協力していくのがよいのではないかと思います。

### 私の子育て ―子育てを通して手に入れたもの―

私個人の母親としての意見ですが、3歳になったら、本人がきちんと話ができるようになると思いますので、何がしたいのと、子どもと一緒に話をしたいと思っています。3歳までは自分の責任だと思っています。子どもに関していろいろやりすぎるとか、いろいろな考え方の方がいますが、3歳までに脳の80%ができてしまいます。その間に、いかにいろんな情報を入れてあげるかという責任は、ママとパパにあります。もちろんおじいちゃん、おばあちゃんにも影響しますが、一番はパパとママがどれだけ3歳までにいろんなものを入れてやれるか。勉強しなくても良いです。泥んこ遊びでも良いです。はだしで遊ばせても良いです。どれだけの情報を3歳までに与えてあげられるかが親の責任で、3歳までにやってあげなければならないと感じています。

もちろん子どもの自由にさせておけば良いという考えの方もいますが、私の考え方は、自由は自由で良いのです。自由でお母さんが手抜きになっていなければ良いのです。ただ3歳までは色々なものを自分で選べない時期ですので、母親が選んであげて子どもに勧めてあげて、3歳になったら初めて「何がやりたいの？」と問いかけ、話をしたいと思っています。今私は、子どもに対してスポンサーの気持ちです。子どもが何をしたいのか選べるようにしたいと思っています。

将来、うちの子を見て結果を判断して皆さんに話していきたいと思っていますが、「ママとパパは忙しいけれど、みんなで協力していこうね。がんばろうね」と、毎日話をしています。ママとパパも忙しいけれど、あなたもがんばらなければ、みんなでもがんばらなければ、と言い聞かせています。まだまだ新米ママですが、このような気持ちで毎日を過ごすようにしています。

自分で時間がないといいながら、少ない時間の中で学びたいと感じたものがありました。それは出産後、心理的にイライラが多かったり、時間の使い方に慣れていなかった大変な時期のことです。心のコントロール、心のリズムを綺麗にすることができればいいと感じていたときに、仕事の関係で、カラーセラピーを学ぶことになりました。興味のあった分野なので、楽しみながら学ぶことができました。実際に仕事での依頼が増え、会社でも行うようになりました。内容は2部にお話しますが、こういう内容、カラーのキューブを使うことで、今の心理状態がどうなのか、色で代弁し

ていきます。

たとえば会社の企業さんで、営業マンの10人位を部屋に集めて、AさんBさんCさんがいたとします。AさんとCさんに、Bさんのことについて、どういう人かを語ってもらいます。「Bさんって、どういう人?」「うーん」となりますが、この中で「Bさんはどういう色のイメージ?」というと、答えられます。「色のキーワード」が、そのBさんが他から見られているイメージです。Bさん自身は「僕はピンクではない」と思っていなくても、みんなから「君はピンクのイメージがある」といわれれば、そういうふうになりから見られていることになります。このように色彩心理はとても面白いのです。

出産を機にベビーの仕事を始めました。今、一番アンテナが立っているので、何かできないかと思っていました。赤ちゃんの五感の中で、一番発達しているのはどこかご存知ですか? 「耳」です。目でも鼻でもなく、「耳」です。であれば、今CDをやっているのも、大人のエンターテイメントだけではなく、赤ちゃんのためになるというふうに考えました。音楽の仕事が赤ちゃんのためになる。素晴らしいことだと思いました。それから学研の会社様とお付き合いするようになり、「おはようあかちゃん」という雑誌の付録でCDをつけたり、いろんな塾の教材のCDを作ったりしています。

### 自分の人生ゲームを楽しむ ―世のためになることをしたいー

ここまでの私の流れですが、最後に皆さんにお伝えしたいイメージは、自分の人生というのはゲームだと思うようにしているということです。その人その人にあったゲームの仕方があるのですが、日々繰り返されています。目の前にいくつかの岩があり、自分の設定したゴールがはるか遠くに見えています。目の前にある岩を一生懸命登っており、クリアできたと思うと、また岩が落ちてきます。落ちてこない人もいれば、落ちてくる場合もあります。岩を通らず横をうまく通ったとしても、結局どこかで前に進めない岩が落ちてきます。そのゲームというのは、自分と神様がやっているゲームだと思うようにしています。この人にはこういう試練が必要だと、そういう風に神様が岩を落としているんだ。では、楽しんでこのゲームを進んで受けていかなければ。じゃあやってみようとして自分が受けているようなイメージです。私は神様が落とした岩を、すり抜けるのではなくて、きちんと登って降りて、というイメージで進めています。結局、楽をして通ろうと思っても、どこかで、もっと大きな岩が待ちかまえている、というイメージを持っています。

心の移り変わりは今までいろいろと私の中でありました。すべていろんな勝ち負けだと思っていた若い頃と、病気になって苦痛を味わった頃と、自分のペースで進めば良いと病院で思った頃。常にイメージすることが大事だと思ったこと。自分らしくあることが良い、自分の生活環境にあった自分らしいスペースを作ろう。子どもも生まれて、親に対して人に対して心からの感謝、ありがとうということを身にしみて感じています。

今は幸せを感じ、世のためになることをしていきたいと、考えています。そのことを最後に少しだけお話しします。

考え方一つで物事が変わってくると思います。何かを始めたいと考えるとき、同時にこのことをやってみてください。すごく簡単なことです。いつもやりたいことがあっても、なかなか具体化にならない。やりたいことがあっても、私では無理だと諦めてしまって、その先には進めないという方も試してください。

あなたの、今日、この教室に来るまでの楽しかったこと、うれしかったこと、よかったと思うこと、どんなことでもよいので、書き出してください、というのをセミナーでやるのです。夜寝るときが良いのですが、今日、寝る前に、チラシの裏でも良いので、書く癖をつけてほしいです。今日うれしかったこと、楽しかったことは何か? くだらないことでも良いです。たとえば「今日は、

新しいシャンプーがあげられて嬉しかった。」「今日は着ていく服がすぐに決まって嬉しかった。」「今日の夕飯はおいしく作れて、お父さんにも子どもにも「おいしい」と言われて嬉しかった。」「見たいテレビ番組が見られて良かった。」「今日も一日健康で良かった。」こういうことで良いと思います。

よかったとちょっとでも思うことを、メモをする癖をつけると、実感することができます。ということかということ、日々起こったうれしかったことに感謝したり、それによって幸せだと思ふことを、思うだけでなく、書き留めておくことで、今日はこんなに楽しかったんだと、見て実感できと思うのです。それによって自分の気持ちの中に余裕も生まれ、笑顔も増えますし、同じ物事のとらえ方もプラスにとらえることができます。

「ご自身の幸せの基準はなんですか？」と聞いたとき、皆さん、幸せの基準は違うと思います。その人自身が感じる事であって、その人が作る基準です。幸せと思えば幸せだし、まだ足りないと思えばまだ幸せでとは思わないかもしれません。幸せな気持ちになれば、おのずと気持ち、考え方は前向きになります。前向きな考え方になれば、次に私は今何をしたらいいか。次に何をしたいか。次によいのが見えてきます。何もイメージせずに考えているだけだと、進みません。まず、すぐに取り掛かりとしてできることは、嬉しかったこと、楽しかったことを書き出すことによって幸せな気持ちになって、考え方が前向きになります。そうすると、何をしたら良いかが見えてきます。したいことがはっきりしてくれば情熱も湧いてきます。幸せな気分になるのは、自分でできることです。お金がかかりません。常に幸せな気分を自分で持っていてほしいと思います。ぜひ寝る前にやってみてください。

これから、後半に色彩心理の話をしてしますが、皆様の中にある心の色というものを、心の言葉に代えて、ご紹介します。プラスの考え方と色彩心理をご自身で組み合わせていただき、もっと皆様がんばれたり、前向きになったり、すてきなことを始められたりできるように、私は心から応援していきたいと思います。

長々とお話してしまいましたが、皆さん、ご静聴ありがとうございました。以上です。



## 第2部 色彩心理 ーカラーセラピーとはー 「生活に生かす色彩心理」

2部は色彩心理、カラーセラピーのお話を皆さまにさせていただきます。お手元にこの用紙はありますか？ 大丈夫ですか？ これを最初にこれを使いますので、出しておいていただけたらと思います。

色彩心理というのは、あくまでも、色から出る心理状況の話です。通常、色彩心理のセミナーはだいたい2回から3回に分けて話をするのが通常です。今日は早足で、入門編というか、お試し編になりますが、いろんな内容を少しずつ、わしづかみに話ができたらと思います。あと、実験も入れつつ、楽しんでいただけたらと思います。

まず皆さんで、色を選んでいただきたいと思います。こちらにいろんな色があります。カラーキューブでこちらに、赤、オレンジ、黄色、グリーン、青、紫、ピンク、ホワイト、クリアですね。ここに8個のキューブがあります。この中から、一つだけ色を選んでいただけたらと思います。どの色がご自身の中で、一番気になるのか、一つだけ選んでください。これは小さいと思いますので、後ろに大きな紙を貼りますので、そちらで選んでいただいても結構です。ご自身だったらどれがよいのか、一個だけ選ぶのだったらどれが良いかイメージしてください。

今、後ろに貼っています。赤、オレンジ、黄色、緑、青、紫、ピンク、白、この中から一色選ぶとしたら、どの色を選ぶかということです。選びましたら、セミナーシートに何色と書いてください。赤、オレンジ、黄色、緑、青、紫、ピンク、白ですね。色は、皆さん決まりましたか？

今、決められた色に関して、これから少しずつご説明していきます。色のイメージを忘れないようにメモしてください。後でそれを使います。

次に進んで良いですか？ 色を選ぶ行為というのは、皆さん、どんなときにされますか？ 「起きてからここに来るまで何か選ばれましたか？」「服の色。」そうですね。もちろん服の色を選ばれてきてくる方もいれば、遅刻しそうだとあるものを着てくる方もいれば、いろいろだと思います。洋服を選ぶとか、具体的になりますが、ノートを買うときに、どんなノートの色がよいかと、いろんな色の中から選ぶのか、ご飯を作って、夕飯を盛る食器は何色がいいかなとか。部屋のソファやカーテンを買うとき何色がいいかな。バッグや靴を買うとき、何色が良いのかという選ぶ行為をしています。女性の若い方でしたら、ネイルの色もマニキュアをされる方は、選ばれますね。日常の出来事の中に、たくさん色を選ぶという行為をされていると思います。男性なら、ネクタイを選ぶ。めがねを買うとき、フレームの色や形を選ぶ。いろんなところで、無意識に選んでいます。今私が「色を選ばれたことは最近ありますか？」と聞かなければ、逆に無意識で選んでいると思います。

色のない生活はありません。見わたしていただいても、この教室のブラインドから色が見えます。木の緑、空の青、いろんな色が見えます。逆に、今日ここに来るまでに大学の中で出会った人で、印象的だった人の服の色って思い出しますか？ なかなか思い出せません。なぜかという、無意識に色を見ているからです。「あ、黄色だ」「赤だ」というように意識してみているのではなく無意識に見ているのです。だから意外に覚えていません。東京のセミナーでよく質問するのは「今日の地下鉄のシートの色は何色でしたか？」ということですが、皆さんわかりません。無意識に座っているから。そのくらい色というのは、無意識に私たちに入ってきます。



地下鉄の話がありました、ちょっと見ていただきたい資料があります。「東京の地下鉄を活用しますか？」 結構いろいろ面倒くさいですね。カラーコピーすると、東京の地下鉄はこういう状態です。一応、丸の内線は赤、銀座線はオレンジ、いろんな色がありますね。これでも見にくいのですが、実際、色がなかったらどうなるのか。こうです。見るのも嫌になるくらい、モノクロの世界はここまでくると見にくいです。ですから知らず知らずのうちに、色に識別されて、私たちの生活が便利になっているということを感じていただけたらと思います。

では、実際、色がある中で生活しているので、本当に色には無意識に接していますが、今日はちょっと意識して話を聞いていただけたらと思います。色というのはどういう存在かということ、触れていきたいと思います。

色というのは、そこには存在しません。というかわかりにくいのですが、例えばこのブルーの色は、光が物体に反射して、一部の波長域を吸収して、残りの波長域が反射して目に入ります。その目に入った波長域の目で感じる色がブルーです。光の波長というのは、赤から紫まで、赤外線、紫外線と呼ばれるまでいろんな波長域があるのですが、「私は今日は赤に惹かれた」といったら、赤というのが存在するわけではなくて、この教室で、この環境で赤に見えていますが、一部の波長域が吸収して、残りの波長域が目に入って赤に見えているだけで、たとえば電気の色が、蛍光灯ではなくて、白熱灯だったら赤の見え方は違うと思います。女性の方だとわかると思いますが、洋服を買いに行って、ステキなジャケット、この色がいいと思って、次の日着て外に来て出ると、このイメージは昨日と全然違うということがあります。返品される方もいるのではないかと思います。光の光源によって、色の発色、感じる発色は違います。一部の波長域が吸収されて残りの波長域を見ているので、そこには存在しなくて、光によって存在しているものです。人間の目の中の細胞が、それに反応しています。「何色に惹かれるか？」と聞きましたが、別の聞き方にすると「どの波長域に惹かれますか？」という意味です。波長に惹かれているとも言えます。

人間に見える波長域は、380~770 ナノメートルといわれています。実際その波長域で、いろんな物を見えています。目の構造にもよります。

皆さんに赤とか、黄色とか、記入していただいた用紙のその下の段に、「選ばれた色のあなたの感じるイメージは」と書いてあります。一言でいいので、イメージを書いて下さい。ブルーだったら「涼しい色」とか「今日は涼しいから」とか、ブルーに関する感じることを書いてください。赤なら、赤に関して感じることを、ご自身なりに一つ書いて下さい。たとえばピンクを選んだら「優しい感じがする」だけでも結構です。黄色を選んだら「何か、幸せな気がする」とかでよいです。何でも結構です。ご自身が選んだ色のイメージを一つ書いてみて下さい。書けましたか？

色彩心理というのは、色にすべてキーワードを設定しています。あくまで日本に色彩心理学という学問はありません。なぜかという、色彩心理は3要素から成り立っている、まだ学問にできません。何かというと、一つは色の歴史。人間が進化する過程で、情報を得たもの。たとえばまだ狩猟民族だった頃からの情報、培われてきたものという色の歴史。今の文化、今のこういったキーワードが100年後も生きていくかというと、違うかもしれません。今の環境下、看板の色とか、流行廃りの色とか流行色とか、そういうものにもよってきますので、今の文化にも影響してきます。最後には個人的な体験。この個人的な体験が関係するので、たぶん色彩学という学問がなかなかできないというように書物に書かれています。

何かといいますと、一例をお話しします。たとえば赤。赤というキーワードが、どこから歴史的になり立っているかというと、狩猟民族だった人間の時代に、赤色のもので人間の一番身近なものは何かわかりますか？ 血液です。洞穴に、自分の住み家に帰ったときに、血液が2、3滴落ちていた。もっといっぱいでも良いですが。誰かが襲われたかもしれない。早く逃げなければ。とっさに判断するという行動を起こしました。あとは獲物の足跡が血液がついていたら、あっ獲物が傷ついている。もしかしたら収穫、獲物が捕れるかもしれない。とっさに判断して、すぐ行動しなきゃ、

ということで赤のキーワードは、パワー、エネルギー、情熱になります。「とっさに判断する」イコール「信号機はとっさに止まれ」で赤です。赤には、そういうキーワードがあります。歴史的には、血の色から来ているというように言えます。

個人的な体験というのは、例えば、小さい頃おねえちゃんが赤い物が好きで、しょっちゅう赤い服を着ていた。お姉ちゃんに小さい頃よくいじめられたという人の場合には、赤はおねえちゃんの内いじめのイメージがあるから赤は嫌いということになります。そうすると、今の歴史的な瞬時に反応するとか、獲物をとるとか、エネルギーというキーワードは、その人に対してはなくなってしまう。個人的な経験も色には入ってくる場合があるので、一概に「これです」ということができないのはそこにあります。あくまでも心理的な話ですよということを、人に話すときにもお伝えください。

赤、を今日選んだ方は、手を挙げてください。5名様。赤といったとき、イメージとして書いた言葉は、何がありますか？

会場／私は、頼もしさ。

犬飼／ありがとうございます。ほかに。

会場／エネルギー。

犬飼／赤というのは、頼もしさとエネルギーという意見が出ています。色から受けるイメージを統計的にまとめた色彩心理の内容と近いと思います。赤というのは、血液の色だったり、勝ち色。戦国の武将は、勝ち色として用いています。赤いものを身に着けて、戦いに挑みました。先ほどの血液の色も影響していてキーワードが成り立っています。キーワードを読みますので、用紙の「キーワードは？」というところに書いてください。

赤のキーワードを申し上げます。活力。生命力。積極性。実行力。自己主張。この五つです。これらが赤の持つキーワードの代表的なものです。もちろん、頼もしさというのが、活力に関係してくるかもしれないし、エネルギーというのが生命力とか、積極性に影響してくるかもしれません。もちろんそういうキーワードも赤にはございます。

もう一つ赤には、「怒り」というキーワードもあります。赤の効果がたくさん出た場合、怒りになります。すごく怒りっぽい人とか、たとえば、ちょっと、怒ってはいけない場面で、赤の怒り、真っ赤かの部屋に入ると、怒りっぽくなったりします。血圧とか、脈拍数が、赤を見ると瞬間的に上昇すると言われています。今、赤を選ばれた方で、今のイメージで書かれていたのと結構近いので、そういうイメージがつくと思います。他の色も話しますが、この5つのキーワードに、ご自身が思い当たるキーワードが一つでもあればと思います。それが今の心理状況。自分では見えていない内面の心理状況かもしれませんし、すでに、ご自身できちんと理解されている心理状況がでている場合もあります。

次にいきます。

オレンジ。オレンジを選ばれた方はいますか？ 2名様。オレンジのイメージは何かございますか？

会場／明るい。

犬飼／ありがとうございます。オレンジは、日本人の子どもに太陽を書いてもらおうと、赤で太陽を描くお子さんが多いと言われます。海外では、太陽を書いてというとオレンジ色で描くお子さんが

多いそうです。太陽の象徴の色はオレンジとされています。日本の子どもが赤で描くのは、日の丸が白地に赤なので、その影響で幼稚園生が赤い太陽を描いてしまうのではないか、という説もあります。実際は定かではありません。オレンジというのは、太陽だったり、食べ物に多い色です。

オレンジ色のキーワードを申し上げます。温かさ。陽気。友好的。コミュニケーション。快楽。というキーワードが、オレンジにはあります。あとは、依存というキーワードもございます。

ちょっと人に依存したいと思っていることがあれば、オレンジに惹かれる場合もあります。

次に黄色。黄色に惹かれた方はいらっしゃいますか？3名様。黄色のイメージは？

会場／個性的。

犬飼／個性的という意見がございましたが、黄色というのは、歴史的には豊作の色。仏教では、高貴な色とされています。ただし、ヨーロッパでは黄色は嫌われています。年配の方だけだと思いますが、イエスキリストを裏切ったユダの着物の色なので、ヨーロッパ、特にフランス人は黄色を着ない傾向があります。日本ではそんなことはありません。

中国では黄色い河と書いて、黄河とされています。そのくらいですから、高貴な色とされています。

黄色のキーワードとしては、明るさ。楽しさ。喜び。個性。子供心。というキーワードがあります。

どういうことかという、子ども心というのは、ちょっといたずらしたいと思ったり、ちょっと楽しいことをしたいという、冒険心みたいなものですね。個性というのもあります。明るく楽しい、というイメージが黄色は強いです。黄色のキーワードとしては「不安」というキーワードもあります。

オレンジというのは、ちょっと家に一日いたいな。外に出たくないなというとき、効果があります。人とコミュニケーション取りたくなったりしますので、そういうときにオレンジ色を。たとえばオレンジ色のソファやオレンジ色のカーテンは、人とコミュニケーションとりたくなりますので、家にこもりがちな人にはお勧めします。

黄色は瞬間的に集中力が上がる色ですので、お子様のお部屋には良いですとお話するようにしています。ただ、お子様に良いからといって、黄色い壁紙に黄色い絨毯にしまうと、逆に集中力は散漫になってしまうので、ノートの表紙とか、下敷きの色とか、ポイントに黄色を使うと良いと思います。

赤ちゃんのイメージの色はイエローなんですね。黄色の一面として、余談になりますが、赤ちゃんは何をやっても誰からも恨まれません。明るく喜びや楽しさを運んでくれる存在というイメージがあるので、赤ちゃんは黄色のイメージが強いですね。

次に行きます。緑色。緑色を選んだ方はいますか？4名。緑色のイメージは、何かございますか？

会場／自然。

犬飼／ありがとうございます。緑は自然に多い色です。緑のキーワードは、今見ていただいても、木が見えます。常にある色というイメージから、キーワードを引きます。常に自然で緑色が見える。常にある色。身近な色。木の生命力から来ています。そういうところからキーワードが成り立っています。子どものことを嬰兒といいます、字が違いますが、それもここから来ているらしいです。

緑のキーワードは、安全性。恒常性。休息。成長。中葉。そういうキーワードがあります。ただ緑には「脱力感」というキーワードがありますので、マイナスの要因になりますが、あります。

緑というのは、徹夜明けで、睡眠不足で疲れている人、緑を引きやすいです。緑の中に安らぎを

求めている場合など、疲れている方は緑を求めることが多いです。あとは結構イライラしがちな人。という語弊がありますが、物事が片付かなくてイライラするときには、緑色を使うことをお勧めします。赤と正反対、赤の補色というのは青緑のような色がありますが、基本的に補色の関係にあるので、イライラしたり、エネルギーが有り余っているときには、緑色を部屋の中に置いたり、緑色を使ったりすることをお勧めします。

次に青色に惹かれた方？ 2名様。

結構、今日はバラエティに富んでますね。通常セミナーで、このくらいの人数ですと、大体3色くらいになぜか一緒になります。今日は皆さん冷静なのか、全色選択しました。

青色の方。キーワードはなんだと思いますか？

会場／さわやか。

犬飼／そうですね。さわやかというイメージも当てはまります。青は、歴史的にどういうところから出ているかというと、海の色と空の色。まさにイメージどおりです。イコール、自分のものにならないもの。海は自分のものになりません。ここからここまで私の海ということはできません。空もできません。自分のものにできない高貴なもの、手に入れられない高貴なもの、というイメージからキーワードがきています。

キーワードをいいます。やすらぎ。おだやかさ。冷静。集中力。忠実。これがキーワードです。歴史的な意味は先ほど申した通りです。青には「孤独」というキーワードもあります。ちょっと孤独を感じたりするときに、青に惹かれる場合もあります。あと、青はビジネスとしては、フル活用してほしい色です。お仕事をするとときにデスク周りで青を使われたり、手帳の表紙を青にすると、集中力が上がるといわれています。瞬間的集中力が上がります。なぜかという、赤が血圧とか脈拍を上げる効果があるのとは逆に、ブルーは見ただけで抑える効果を持っています。たとえばサッカーの試合をするとき、奮闘した試合をしてほしいときには赤ですが、冷靜的な、頭脳プレーで試合をするならブルー。

サッカーはブルーでしたね。ラジオのコメントで「犬飼さん、赤だったら勝てたかもね」と言われました。ブルーだと冷靜な試合ができます。しかし、赤みたいな情熱やパワー、あともう一押しが足りないのではと、ラジオで話して笑われましたが、あれが赤だったら、もうちょっとよかったかもねと話しました。

冷靜的に物事を判断したり、心が落ち着いている状態なので、何か始められるときはブルーを用いるといいです。

紫を選んだ方？

紫は、昔から日本では高貴な色とされています。推古天皇の時代から、一番上の位は、紫色を身にまもっていました。紫式部とかいますね。今でも、ロイヤルファミリーが紫など使っています。

紫のキーワードは、高貴。いやし。多様性。融合。精神性（スピリチュアリティ）。こういうキーワードがあります。あとは「喪失感」というキーワードもございます。ブルーベリーが目の良いといえます。ブルーベリーも紫色をしています。癒しの色、ラベンダーも紫です。ラベンダーとか、ブルーベリーなど、体が癒される色というのは、比較的、紫が多いです。疲れたときには、紫色の花を飾ったり、紫色の物を持つと、心が癒されるとされています。

次に、ピンクに惹かれた方はいますか？ 女性にはとても人気のある色ですね。ピンク色のキーワードは？

会場／やさしい。

犬飼／ありがとうございます。ピンク色で、私たちの身近にある一番近い色は、何がありますか？ピンク色というのは、臓器の色です。人間の体の中にある臓器の色というのは、ピンク色といわれています。実際、赤ちゃんの頃から、ママのおなかの中で育ち、ピンク色を見ていることもあります。海外の刑務所で、衆人が暴れてどうにもならないとき、ピンク色の独房があり、そこに入れられるらしいです。そうするとお母さんのおなかの中にいるように、静かになるそうです。そういう意味や歴史がピンクにはあります。

キーワードを言います。やさしさ。幸福感。受容性。自己肯定。慈しみ。こういうキーワードがごございます。あと「欲求不満」というキーワードもごございます。

とても優しく人に接して、自分の大切、相手も大切にすると、どこかに欲求不満というが残ります。でも女性には人気のある色です。お子さんにもよいです。小さい頃からお子さんにピンクのものを着せる。優しいピンクの色のパワーは、良い影響を与えます。お子さんが泣きやまないで、手に負えない時、薄いピンク、薄いブルー、薄い黄緑など、柔らかな色の服を着せると良いと言います。子ども服はパステル調のものが多くいます。あまり原色よりは、そういう色のほうがよいと思います。

お子さん、お孫さんには、服を選ばせることも良いことですので、やってみてください。3つくらい並べて「今日はどれを着る？」と。子どもが服を選ぶのは、だいたい先になりますが、小さい頃から色を選ぶことにより、色に対してとても関心を持ち、その子のセンスというものが、ただ色を選ぶだけで磨かれる可能性もありますので、お子さんにぜひ。靴でも良いと思います。ひっちゃかめっちゃかのものを選ぶかもしれませんが、それはそれで、気にせず着せてしまえばいいと思います。「この色はダメ」ということをすると、本人の伸びるものが抑制されてしまうかもしれませんので。

小学校の中高学年になると、青とか紫に惹かれる女の子が増えます。ちょっとおねえさんになりたい、という色が紫だったりするらしいです。小さいときに赤とか黄色がすきでも、小学校の中高学年になると、青とか紫が良いというお子さんが多いそうです。

最後に、クリア。クリアを選んだ方？ 2人様。イメージはどうでした？

会場／清潔。

犬飼／ありがとうございます。「日本で一番人気のある色は何ですか？」という統計があり、インターネットに載っていますが、人気なのは白だそうです。2番目か3番目に青があるらしいです。おっしゃるとおり日本人の白が好きな理由としてあげられている原因としては、日本人は清潔好きだからです。白いぱりとした糊の効いたシャツに、黒のジャケット、グレーのジャケットというのが、男性のスタイルの中に多いです。日本人は、そういう傾向が強いとされています。白は光の色だったり、花嫁衣装の色だったりします。花嫁衣裳はどこの国に行っても白です。そういうところから、キーワードもきています。

キーワードは、純粹。浄化。完全性。リセット。スタート。もう一方「ショック」というキーワードがごございます。

クリアというのは、通常惹かれる方はあまり多くありません。何かをリセットして、これから始めたいと思っていたり、何かつらいことがあった後とか、何かをやろうと思っているとき、ひきやすいです。ありますか？「思い当たることありますね。」私は占い師でもなんでもないので、クリアをひく人は、そういう傾向が強い人がいます。色を選んでといっても、なかなか選びません。そういうことを自分で思っている人は、引きやすいです。

あと、日常生活でコメントするとしたら、例えば、結婚したての二人が、これから新生活を迎えて、前向きにスタートしたいときには、白い食器など白いものをお勧めします。また、ピンク色の

タオルを使われると良いというのは、リンダ・クラークさんの本に書いてあります。何かというと、ピンク色は女性ホルモンを活発にさせるといわれています。実際、顔を拭くとき、目を閉じているので良いのかと思いますが、本には女性ホルモンの分泌を良くすると書いてあります。

今、ざっとキーワードを簡単に話しましたが、気になるキーワードが一つでもありましたか？  
実際、キーワードというのは、もちろん時代によって変わります。今現在は、こういうキーワードを使っています。余談で話しましたが、営業部でやってもおもしろいし、会社の役員会議でも、社長さんがいれば、「何色がいい？」「私は何色だと思う？」ときいてみると、社員が自分のことをどう見ているのかわかります。答えは社員に言われたことを自分で見ればよいと思います。自分が実際に思っている「私は青色のイメージ」と思っている、実際、何色だと聞いてみると、違うこともあります。「あなたはピンクね」「あなたはオレンジね」と見え方が違います。自分自身の知らない面に気づくことが大事だったりします。

こちらにあるカラーキューブはかなり大きいものですが、後でご説明しますが、これももっと小さい、手のひらサイズのゲーム感覚でできるものを作りました。プチカラーセラピーキットというのですが、1個当たりがこんなに小さいです。手のひらに全部乗る大きさになっています。実際、お友達と旅行に行かれたときとか、夜寝るときにご主人にやってもよいです。今の気分で、一個引いてください。自分で引いてもいいです。今日の私の気持ちはどうなんだろうと、ガイドブックに色のキーワードが載っていますので、どういうことに注意したらいいのかなと、キーワードが全部書いてあります。興味がありましたら、あとで説明します。

ちょっとしか作らなかったら、すごく人気があって通販で売れました。とりあえず10個もってきています。インターネットで売っていますが、追加で作らないといけないという状況です。ゲーム感覚で、ご自身のことをセルフチェックしたり、ご家族みんなのことを、子どもがママのことをどう見ているか、などもわかります。是非楽しんで使っていただければと思います。

次に、色に関してお話していきたいと思います。こちらに箱があります。黒い箱と、白い箱があります。どちらが重いか実際にもっていただき、教えていただきたいと思います。ご協力していただいているですか？ せっかくなので、お名前を。

会場／宮武です。

犬飼／宮武さんに協力していただきます。どうもありがとうございます。今日は上伊那からお越し下さったそうです。

重さを量っていただこうと思いますが、こちらに白い箱と黒い箱。ちょっと手を開いて。どちらが重いですか？「黒が重い。」ありがとうございました。

今、簡単にご協力していただきました。

今、宮武さんに白い箱と黒い箱、両手を広げていただいて、一発で黒い箱が重いと言いました。まったく同じ重さです。何も入っていません。全く同じ重さなのに、白と黒というのは、どちらが重いですかと聞くと、皆さん黒と言います。今までのセミナーでも、ほとんど黒と言います。冷静に考えて判断している方とか、セミナーに非協力的なお客さん以外は全員黒と言ってくださいます。黒というのは、重く見えます。インテリアに利用すると良いです。たとえばインテリアで黒い天井というのは、暗い色の天井は、部屋が重く見えます。やはり天井、壁は、明るい色。重みを持ちたいのであれば、床を暗い色にすると部屋が落ち着くと言われていています。黒は重い色のイメージがあるからです。色には重さがないけれど、視覚効果で重く見えるということです。

次に、ランチョンマットの実験をしたいと思います。前の方にご協力いただこうと思います。今、こちらにオレンジ色のランチョンマットに乗ったお菓子と、水色のランチョンマットに乗ったお菓子があります。皆さんに一個ずつとってもらおうと思います。

こちらがオレンジ色。

こちらがブルー。

一つ、どちらか取るとしたら？ こちら？ 差し上げます。はい、どうぞ。ちょっと減っちゃいましたね。どちらになさいますか？

今、オレンジ色のランチョンマットと、ブルーのランチョンマットにお菓子を置いたのですが、皆さん、オレンジ色しか取りませんでした。これはどういうことでしょうか。



ランチョンマットと言っても紙なんですが、ブルーの紙とオレンジの紙。オレンジ色のほうが、おいしく見えるということなんです。

色には暖色系、寒色系とありますが、ご存じですよ。前の方ばかりご質問ですいません。すみませんがお菓子をあげたのでご協力いただければと思います。オレンジ、黄色、赤の食べ物と言ったらなんでしょう。

トマト。みかん。レモン。あと他にも、りんご、いちご、いろいろあります。ではブルーの食べ物と言ったら、何がありますか？

ブルーはなかなか難しいはずですが、なぜかという、ブルーの食べ物は、茄子とか、ブルーベリーとか、青魚とかです。オレンジほど数がないんです。なので、逆に人間の中の刷り込みで、オレンジ色とか黄色とか暖色系の食べ物があまりにも多くて、緑はありますが、青色の食べ物が少ないので、オレンジのほうがおいしく見えちゃうんですね。今差し上げたお菓子も透明な部分に入っていて、下の色が見えるものに入れていますが、どうしても寒色系のほうが、暖色系よりも人気がありません。

「これはダイエットに使ってください。」青色のお皿は食欲を抑えられます。おいしい物を作って、旦那様にいっぱい食べてほしいときには、暖色系のオレンジとか、黄色のお皿を使ってください。ダイエットで注意が必要なのは、ブルー色のお皿に、真っ黄色のきれいなオムレツを乗せると補色の関係で、すごくおいしく見えます。太ってしまいます。「注意してください。」補色で赤いトマトと緑のお野菜がおいしく見えるのはそういうことです。

暖色系、寒色系とお話しましたが、暖色系は「暖かい色」と書きます。寒色系は「寒い色」と書きます。色には、温度がありません。オレンジで熱いとか、青で冷たいということはありません。どうしてこんなことを言われるのかというと、歴史です。赤や黄色は、火とか太陽など暖かいものを連想させるものが多いので、暖色系になったといわれています。ブルーは水とか、涼しいイメージということで、寒色系という名前が付けられているといわれています。

そういった色に温度がなくても、温度があるような言い方、色には重さがなくても、重さが違うように見るとか、日常に使っていただければよいと思います。

ファッションの中でいうなら、黒いパンツは、足を細く見せるというのがあります。もちろん引き締めて見えるという効果があります。膨張色ではありませんので、ファッションの中に黒を取り入れてもすっきり見えると思います。

Tシャツを用いて、どういう効果があるのかを最後にポイントだけお話しします。ここにいろんな色のTシャツがあります。最近、パワー不足を感じている方、朝起きてても何もやる気が起きない方、朝が弱い方、そういう方は、赤い色のパジャマ、赤色のTシャツを着ることをお勧めします。朝が弱かったり、パワー不足を感じたり、やる気が起きなかったり、朝から家事をやる気にならないとき、お仕事やる気にならないときは、赤色のTシャツをお勧めします。

あとはここにありませんが、外出がおっくうなときには、部屋着にオレンジを用いるのも良いです。何事も理屈を考えてしまって難しく考え過ぎの方は、黄色を用いると良いと思います。



最近、イライラが続いている方は、緑色を取り入れると良いです。

集中力をアップさせたい、仕事の段取りをうまく進めたい、短い時間にたくさんのことを進めたい方は、青色のTシャツ。Tシャツでなくても小物でも良いです。あくまでも家で着ているときにこうですという話しかしていませんが、着るものでなくても、日常生活で自分でお持ちのものを使っていたらよいと思います。

お母さんで育児していて泣きなくなったり、彼のことを考えて泣きなくなったりしたと若い子は言いますが、そういうときにはピンク色です。なぜか泣きなくなるとき、ピンク色は、安心感を与えてくれます。お試しください。

今ここにない色についても、簡単にお話しますね。通常カラーセラピーをするときには、今回使用したこの色しか使いませんが、他にも黒、ゴールド、シルバーなどがあります。

ブラック、ここにはありませんが、黒ですね。黒というのは覆い隠す。今は使いませんが、黒いゴミ袋がありました。物事を覆い隠すということです。ブラックというのは、自信がない自分をカバーしてくれる色だったりします。日本人は白を好む方が多いと言っていましたが、白いブラウスに黒いジャケットというところで、セールスマンの基本形だったりします。

あと、例えば、お友達に何か言いたいことがなかなか伝えられない、言いにくい、自分の娘になかなか伝えられないと言うときは、黒いものを着ていると、自信なさげなのをカバーしてくれます。黒には威嚇というイメージもあります。

ゴールド、シルバーに関していきます。ゴールドというのは、銀メダルよりも金メダルの方が取りにくいですね。金メダルはいろんな人が協力して、育てていかないと金メダルは取れませんね。がんばる過程を意味することから周囲からの協力というイメージがあります。がんばっているあなたを周囲が協力してくれるイメージがゴールドにはあります。

シルバーは、鏡のイメージです。自分自身を見るところで、自分自身を見返る、見通す、という意味があります。

簡単ですが、そういう色も取り入れていただいたらと思います。

こちらのチラシにある、ヤマハの着メロ携帯サイトがあって、そこで犬飼香織の色彩心理という項目コンテンツで、毎週更新しています。詳しくはカラーセラピーのホームページにURLがのっているので、見てください。

最後に、商品の話をします。先ほど、お手持ちの資料にCDとキューブがカラーセラピーに関係してくるものとしてお話ししましたが、「きょうのわんこ」のフィルターインクでやっているのは、犬の映像の商品です。フジテレビさんで、お台場冒険王で、売っていただきました。本当にすぐ売れた商品です。値段もお安いのでお子さんのいる方、お孫さんのいる方は、是非ご覧ください。戌年記念限定版です。

カラーセラピーの商品でいうと、今かけています、色別のCD。これは今、オレンジをかけています。いろんな色のCDを色別に選曲して、入れてあります。色のキーワードがピンクだったらピンク、緑だったら緑、それに合った曲目をあわせています。今日、皆さんがイメージされた色がこちらにあれば、ぜひお試しください。他にも、選び方としては1枚でばら売りしていますが、8枚全部そろえて、そのときの気分で聞かれるといいかなと思います。

先ほどのカラーキューブに関しては、簡単なものですが、本当は、これくらいの存在感があったほうがよいです。でも大きすぎるので、色々やっている中で、「これがほしい」という意見もあって、色々言われてこの小さいサイズを作りました。すごく手軽なものなので、皆さんで、話題にもなるといいますし、ご自身でも毎日決めて引かれてもいいですし、朝、私はどういう気分なんだろうと引かれて、気分のキーワードを読んでもよいかなと思います。

友達同士、会社の同僚同士でやればとても面白いと思います。「私の色は何色だと思う？」と引かせると、口では言わなくても私のことをこういう風に見ていたんだということがわかります。そ

れで盛り上がります。そんなことに使ってくださいと思います。

余談ですが、ベビー用品の通販もしています。「イキナスマイル」ということでやっています。もしよろしければ見てください。

私からの話は、カラーセラピーの概要、概略になりますが以上です。色というのは、キーワードがいろいろあるので、キーワードをご自身の好きな色だけでも頭に入れていただいても結構ですし、しょっちゅう使われる色を頭に入れておくと、自分の生活リズム、生活スタイルの中で、プラスに働いてくれるのではないかと思います。今度、ノートを買うとき、洋服を買うとき、靴を買うとき、バッグを買うとき、参考にさせていただけたらと思います。せっかくたくさんの色に囲まれているわけですから、あなたの気持ちに色のパワーをプラスしていただけたらと思います。

最後に、アンケート用紙をお配りしていますので、下の部分に書いていただいて、係の方に提出していただけたらと思います。私の話は以上ですべてです。長々とお静聴ありがとうございました。

## 質問タイム

今井／ありがとうございます。先生にはお疲れだと思いますが、皆様、何かご質問がございますか？ 第1部第2部を通じて、何かございますか？ どうぞ。

会場／茶色というのは、どういうイメージですか？

犬飼／茶色は歴史のイメージだと、大地の色、土の色というイメージで、そちらからキーワードがきています。安定とか、成長。緑に近いです。安心感とか、成長、年齢を重ねて成長するということです。茶色って、インテリアの中で、木目のインテリアで人気があったりします。茶色というのは、そういう部分で安心感のある家庭的なイメージを醸し出す色です。バックとかくつで茶色を好まれる方もいますが、安定した感じのある色です。

今井／他にご質問がおりますか？ よろしいでしょうか。

犬飼先生、ありがとうございました。松本大学地域総合研究センターのセンター長から、お礼の言葉を申し上げます。

## 終わりに

中野／どうぞ、おかけ下さい。

皆様お疲れさまでございました。すばらしいお話を聞いて、特に、色というのは普段こんなには、意識の中にありませんが、今日改めて意識の中にインプットできまして、これからは色に関心を持っていきたいと思っています。

この世の中には男と女しかいないわけですが、私は若い頃から、女性は頼もしくて強くて頼りになる存在だと思ってきましたが、この思いは年を取るにつれてますます強くなってまいりまして、最近、男性はだめだな、頼りになるのは、女性だなと確信するようになっていきます。

今日の犬飼先生の一部のお話を聞いて、ますますその感じを強くしました。女性は、たくましくて強い、と再認識いたしました。

私が、専門にしているのはドイツ文学ですが、ドイツ文学には、ライナー・マリア リルケという、現代のドイツの詩人がおりますが、この人は、生活力が全くない、頼りがいのない男です。詩人としてしか生きられないような人間でした。しかし、非常に立派な詩を、どんどん胸の中にしみこんでくる詩を作っている人です。この人がこういうことを言っています。「『愛の学校』がある。

この学校では、男は常に劣等生であり、女性は常に優等生である。」このような男性側からはまことにけしからんことを主張しているわけですが、リルケはどうしてこういうことを言ったかという、歴史の中で、悲恋の女性は結構いるわけです。いわゆる恋する人に、去られてしまうという、女性がいます。こういう女性は「あなたはどうぞ好きなように生きてください。あなたがどのような仕打ちをしようと、私のあなたに対する愛の気持ちは、あなたにはどうすることもできないのですよ。『僕を愛するのをやめてくれ』と言ってもそれは無駄です。私のあなたに対する愛は、あなたにはどうすることもできませんよ。」という確固とした愛する態度を貫いていると考え、そういう生き方をした女性を賛美しているんです。こういう女性の愛の前では、男はまことに哀れな存在だとリルケは言っているのです。

男はそうではありません。女性が愛想を尽かせて「さようなら」と言って去っていっても、「僕の君に対する愛は永遠に消えない」なんていう男はまずいません。「行くならいけ、女は五万というんだから、もっといい女を捜すことにするよ」などと、たいていの男は言ってしまいそうです。そういう現実を見て、リルケという人は愛の学校で、男は常に劣等生である。女性が優等生。そういう女性の愛を、「所有しない愛」という言葉で、賛美しています。

男というのは結婚すると、自分の奥さんを自分のものだというように、奥さんを所有物のように扱いこれは「所有する愛」で、これがそもそも男が愛の学校の落第生のゆえんだというわけです。「所有する愛」は、分かりやすく言うと、母親の子どもに対する愛であり、これは無償の愛です。子どもからお返しをもらうから子どもを愛するものではありません。母親の愛は、まさに一方的に与える愛です。今の社会は、ギブアンドテイクの原理が支配しています。愛までこうなっている。僕がこれだけ愛しているから、君もこれだけ返してくださいと。男は勝手ですから、たいして愛してもいないのに、自分ではものすごく愛しているように思っているから、おれのおまえを愛している分だけ、おまえは返していない、けしからん、などと言いつくすわけです。

母性を本質とする女性の愛というのは、どうかというと、ギブアンドテイクではありません。ギブアンドギブの愛です。これが所有しない愛の本質だと思います。ぼくは、少し前からこういうことがやっとわかるようになりました。他のことは何もわからないが、そうか、所有しない愛というのは常に与える愛で、何かを求めることをしない愛だと。では、これがわかったから、おまえのうちの夫婦関係は、上手くいっているかということ、必ずしもそうではありません。わかったから上手く行くとは限らないわけですが、しかしこれを知っていると、ギブアンドテイクをまだやっているな、これは、ギブアンドギブにしないといけないなと、少しは反省する気持ちを起こさせるものです。

皆さん、若い方もいらっしゃいますが、ギブアンドテイクでやっているとうとう熟年離婚などということになりますが、皆さん、今日から犬飼さんの一部の話を聞いて、今日からギブアンドギブに切り替えましょう。そして、幸せをお互いに作っていきましょう。これがぼくの感想です。松本大学は幸せづくり大学で、こういうことの実践に取り組んでおります。どうぞ皆さん、そういう松本大学を愛していただきたいと思います。今日はご苦労さまでした。どうもありがとうございました。

今井／今日の講座は、第3回の「女性起業家に学ぶ」というものです。第1回第1弾は一昨年ですが、「女性起業家に学ぶ 町おこし・村おこし・自分おこし」ということでした。女性の起業がまちづくりにどう貢献されたか、3人の方から発表していただき、お話し合いをしていただきました。

第2弾は、中高年になって夫リタイア後の女がどう生きていくか。自由になったのだから、自分で事業を興そうとがんばった女性。それから夫に死別して夫のあとの事業を受け継いで、夫の時よりも成功させた。もう一人は、車が好きで第二種の免許を取ってタクシーの運転手をされた方で、事業をと考えて、精密工場とタイアップして、高齢者の方々が細かな機械部品を組み立てて収入を得るため、工場と高齢者の中継ぎをする仕事を興しました。そんな3人の方からパネルディスカッ

ションでお話をお聞きしました。

そして今回が第3回です。若い人が大学を卒業して、ただ単にお勤めをして、奥さんになってというのも良いかもしれませんが、一般の道を歩くのではなく、家庭を持ちながら、しかも仕事を興していく、そういう若い人の話を承ったわけです。

このように「女性起業家に学ぼう」としてきましたが、本日は、先生、本当に楽しいお話をありがとうございました。そして、皆さん方もたいへんご熱心にお話を聞いてくださりまして、この会を盛り上げてくださったことに心から御礼申し上げます。どうぞお気をつけてお帰りください。

これをもちまして今日の「女性起業家に学ぶ」を終わりといたします。ありがとうございました。

(今回報告書を作成するにあたり、加筆・修正を行なった。)